

Вредные факторы, действующие на человека за компьютером.

Воздействие электромагнитного излучения монитора

Сидячее положение в течение длительного времени

Утомление глаз, нагрузка на зрение

Стресс при потере информации.

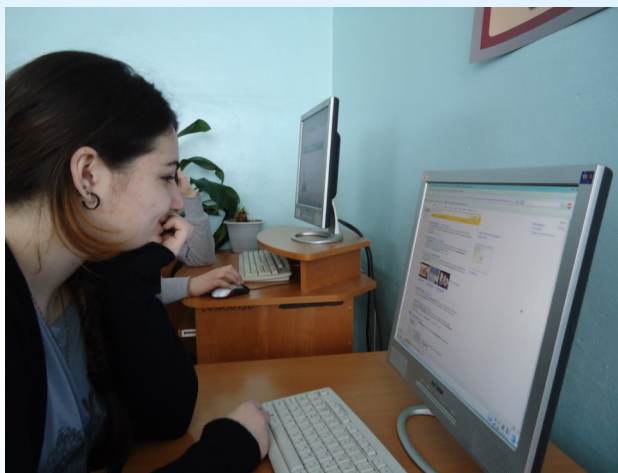
Перегрузка суставов кистей



Влияние интернета - важная проблема современности.



Современные пользователи Интернета, особенно подростки, ограничиваются сайтом "ВКонтакте", а другие сайты - это для них "не интернет". Сайты, подобные "ВКонтакте", а также всевозможные чаты и бессмысленные форумы, вызывают зависимость. Почему же для многих "контакт" - дом родной? Неужели кроме этого нет других ресурсов Интернета, где можно проводить время с пользой? Или Вы просто не знаете сайта, полезнее?



При длительной прогулке по интернету устают глаза и спина, а также в Интернете нет абсолютно никакой цензуры и пишут всё, что хотят. Потеря остроты зрения - главная проблема современного пользователя ПК и интернета.

МБОУ СОШ № 16 г. Павлово ул.
Лермонтова 16^А 2012г.

Шиянова Н.9А
Цветов А. 10А

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №16 г. Павлова Нижегородской области.



Влияние интернет— грамотности на здоровье школьника

Всемирная паутина очень заманчива. Огромное количество часов, проведенных в онлайн-мире, влияет на организм человека. В первую очередь, на его физическое и психическое здоровье.

Стоит ли рисковать здоровьем ради сомнительного удовольствия?

Памятка с гимнастикой для органов зрения :

Влияние интернета на здоровье человека является одной из важных проблем современности. Интернет облегчает человеку жизнь, являясь идеальным источником информации и великолепным способом коммуникации, инструментом для обучения

Погружаясь в виртуальный мир, человек отгораживается от реальности, перестает интересоваться окружающим

У подростков может формироваться зависимость от онлайн - игр

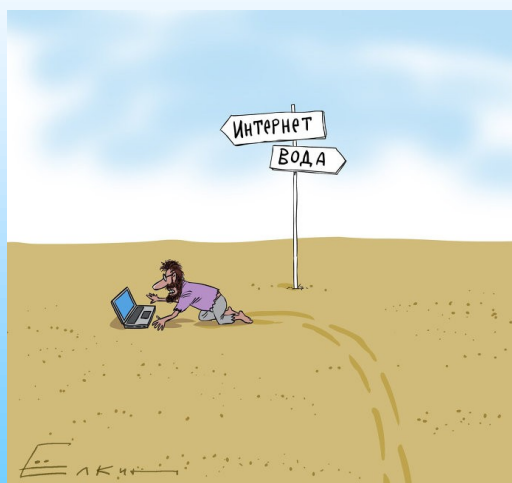
Однообразная и длительная работа в интернете приводит к чрезмерному напряжению глаз и проблемам с фокусировкой

Положительная роль интернета.

Интернет является не только идеальным источником информации, но и великолепным способом коммуникации. Появившись в середине 20 века, он с огромной скоростью опутал всю планету паутиной кабельных и беспроводных соединений.



С помощью интернета, многие подростки получают доступ к интересующей их информации, связанной с хобби. Благодаря этому увеличивается словарный запас. Ещё подростки могут свободно зарабатывать в Интернете (положительное влияние только в том случае, если заработок честный).



1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1–4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1–4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1–4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1–6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3–4 раза.
4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

